

Pour vous rendre dans votre centre de prévention



ACCÈS :

- En voiture : sortie Chantepie de la rocade direction Rennes 1^{er} carrefour à gauche.
- En métro : terminus La Poterie puis prendre la ligne de bus C2 direction Cesson Sévigné et descendre à l'arrêt Gohier, puis prendre chemin piétonnier sur 300m, arrivée face au centre.
- En bus : ligne C1 arrêt la Sauvaie ou arrêt Carsat (accès handicapé)

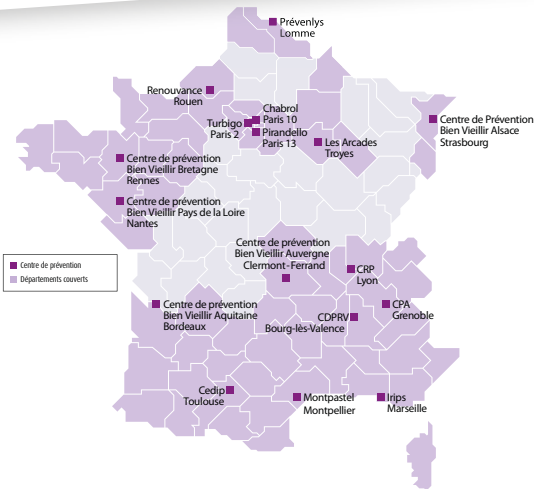
L'Agirc et l'Arcco agissent pour une action sociale et solidaire.

Membres fondateurs

AG2R RETRAITE ARRCO - AG2R RETRAITE AGIRC - CAMARCA - AGRICA RETRAITE AGIRC - CIRESA - IRICASA - HUMANIS RETRAITE ARRCO - HUMANIS RETRAITE AGIRC - KLESIA RETRAITE ARRCO - KLESIA RETRAITE AGIRC - MALAKOFF MEDERIC RETRAITE ARRCO - MALAKOFF MEDERIC RETRAITE AGIRC - BTP RETRAITE - CNRBTPIG - REUNI RETRAITE SALARIES - REUNI RETRAITE CADRES

Membres associés

AG2R PREVOYANCE - AUDIENS RETRAITE ARRCO - CREPA REP - IRCÉM RETRAITE - IRP AUTO RETRAITE ARRCO - IRP AUTO RETRAITE AGIRC - CARCEPT - FONGECFA - CARPILIG RETRAITE



Cartes des 17 centres de prévention Bien Vieillir

Centre de prévention Agirc - Arrco Bretagne

5 rue Kéroul Botmel
35 000 Rennes

Tél. : 02 99 92 25 25
Fax : 02 99 92 17 22

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

contact@cpbvaarennes.fr
www.centredeprevention.com

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco



Septembre 2016

Un accompagnement
vers un mieux être

Des clefs
pour **Bien vieillir**

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco

Faites le point sur votre santé pour **Bien vieillir**



Qui est concerné ?

Dès 50 ans, que vous soyez actif, retraité, vous-même et votre conjoint pouvez bénéficier d'un bilan au centre de prévention.

Comment prendre rendez-vous ?

- > Pour le savoir, rendez-vous sur :
Notre site Internet, www.bienvieillirbretagne.org, rubrique « les partenaires »
- > Pour prendre rendez-vous :
 - téléchargez notre coupon réponse dans la rubrique « qui sommes-nous ? » « comment s'inscrire ? »
 - adressez-nous un mail à : contact@bienvieillirbretagne.fr
 - ou par téléphone au 02 99 92 25 25

Le parcours type de la prévention : 4 étapes vers le mieux-être

- 1** Une invitation à **réaliser un bilan**
- 2** Un entretien et une consultation **avec un médecin gériatre**
- 3** Un entretien **avec un psychologue** (bilan psycho-social et bilan mémoire si nécessaire)
- 4** Un accompagnement : **ordonnance de prévention, propositions d'ateliers**

Les prestations proposées par le centre de prévention **Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne**

Un bilan personnalisé réalisé avec des spécialistes de l'avancée en âge, gratuit.

- bilan médical : traitements, vaccinations, facteurs de risques, hygiène de vie...
- bilan psychologique : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, projets...
- bilan social : habitudes de vie, habitat, lien social.

Des conférences thématiques sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, l'audition, la vue, la continence, mais aussi sur la prévention des risques liés aux problématiques du vieillissement (chutes, ostéoporose, problèmes cardiovasculaires...)

Des ateliers pratiques : équilibre, mémoire, nutrition, sommeil...

Des activités pour le mieux-être : gymnastique douce, yoga, Tai chi chuan...